

PANQUECA FITNESS COM FARINHA DE AVEIA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:3 ovos (sendo 3 claras e apenas 1 gema)

3 colheres de azeite

1 e 1/2 cenoura ralada bem fina

2 xícaras de leite semidesnatado ou desnatado

1 xícara de farinha de aveia

1 xícara de amido de milho (maizena)

1 colher (chá) de orégano

1 colher (chá) fermento

sal a gosto

RECHEIO DE FRANGO:

Recheio de frango:1 peito de frango cortado em cubos grandes

4 dentes de alho

1/2 cebola média cortada em cubos

1/2 pimentão verde picadinho

1 tomate picado em cubos

1/2 caldo de galinha

1 colher rasa (sopa) de colorífico (coloral) ou páprica

1 colher (chá) de orégano

2 colheres de azeite

cheiro verde a gosto

água quente

MOLHO:

Molho:5 tomates picados em cubos

2 dentes de alho

1/2 cebola média cortada em cubos

água quente

azeite a gosto

sal a gosto

especiarias a gosto

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio: Inicie o preparo começando sempre pelo recheio.

Em uma panela de pressão aquecida, adicione as 2 colheres de azeite e doure o pimentão picado.

Assim que estiver dourado, adicione a cebola, o alho e o caldo de galinha.

Mexa até que o caldo de galinha se desmanche.

Assim que este se desmanchar, adicione o peito de frango, o tomate, o coloral, o orégano e mexa.

Por último, adicione água quente até cobrir toda a mistura e cozinhe na pressão por aproximadamente 20 minutos ou até que o frango se desmanche e desfie sozinho no interior da panela, dependendo do seu fogão.

Assim que desfiar e estiver pronto, finalize com o cheiro verde.

MASSA:

Massa: Enquanto o recheio cozinha, prepare a massa.

Em um liquidificador, bata as 3 claras, a gema, o azeite, a cenoura e o leite até que tudo fique homogêneo.

Por último, adicione na mistura a farinha de aveia, o amido de milho (maizena), o orégano, o fermento, sal a gosto e bata novamente.

Em uma frigideira anti-adherente preaquecida em fogo baixo, faça os discos com a massa usando como medida uma concha rasa.

Tome cuidado para não quebrar ao virar os discos, pois a massa fica bem fina e macia.

Por fim, recheie os discos com o frango e enrole-os.

MOLHO:

Molho: Doure a cebola e o alho no azeite.

Refogue o tomate.

Adicione água aos poucos e deixe ir cozinhando, até que a mistura tome consistência de molho natural.

Finalize com sal e especiarias a gosto.

MONTAGEM:

Montagem: Coloque as panquecas enroladas em uma travessa e cubra com o molho.